



Medical

国保中央病院だより 77

国保中央病院 ☎ 32-8800

筋肉量、足りていますか？

—サルコペニアとは—

理学療法士 吉川雄一郎

年齢を重ね、「体力が落ちた」「食が細くなった」などと感じることはありませんか。高齢の人の場合、体力の低下や食事量の減少が続くと、介護が必要な状態になるおそれがあります。健康な生活を送るためには、体力の低下や栄養不足を防ぐことが重要です。今回は、筋肉量の減少や低栄養などと関係の深いサルコペニアについてお伝えします。

減少はますます進みます。サルコペニアの原因

- 加齢によるもの
- 二次性サルコペニア
- 活動に関連するもの：寝たきり、不活発な生活スタイルなどが原因
- 疾患に関連するもの：慢性疾患、炎症性疾患、神経変性疾患、悪性腫瘍などが原因
- 栄養に関連するもの：食事量の減少に伴う、摂取カロリーやタンパク質の不足などが原因

サルコペニアの予防方法

- ① しっかりと栄養を摂取する
栄養バランスに注意しながら、タンパク質の摂取を意識しましょう。栄養が十分に摂取されていないと、筋肉のタンパク質が分解されてしまうおそれがあります。
- ② 体重を管理する
肥満に注意するのはもちろん、急激な体重減少や痩せすぎのチェックも必要です。
- ③ 運動をする
安静にしている時間をできるだけ減らし、有酸素運動やスクワットなどの筋肉トレーニングを無理のない範囲で長く続けましょう。

体重減少が気になる人や基礎疾患がある人は、かかりつけ医への相談をお勧めします。

Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

高血圧予防は減塩から！

町食生活改善推進員協議会

作り方

- 1 アスパラガスは根元を切り落として下半分をピーラーでむき、斜め3cmに切る。パプリカは細長く切り、ベーコンは1cm幅の短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、たかの爪を弱火で熱し、香りが立ってきたらベーコン、アスパラガス、パプリカを炒める。火が通ったらしょうゆをまわしかける。

日本人の食塩摂取量の目標値は、男性8g未満、女性7g未満です。しかし、日本人1日あたりの食塩摂取量の現状は、男性11g、女性9.2gとなっています。(平成27年度国民健康・栄養調査より)

塩分は食べ物のおいしさと直結しているため、減塩することは難しいですが、「香辛料」を利用する方法があります。「香辛料」は味のアクセントになり、減塩でもおいしく食べることができます。唐辛子、カレー粉、こしょう、わさびなどを利用してみましょう。



アスパラガスとパプリカのんにくしょうゆ炒め

1人分エネルギー：93kcal 塩分：0.4g

材料 (2人分)

- ▶アスパラガス……………4本
- ▶パプリカ(黄・赤) ……各1/4個
- ▶ベーコン……………1枚
- ▶オリーブオイル……………小さじ1
- ▶にんにく……………1かけ
- ▶たかの爪(輪切り) ……1本
- ▶しょうゆ……………小さじ1/2

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	8月16日(木) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 103相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 103相談室	商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
中南和法律相談 センター (予約制)	9月1日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝8月18日(金)午前9時30分 ☎・予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035) ／午前9時30分～午後5時／土・日曜日、 祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	8月23日(木) 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 8月16日(木)までに、青垣生涯学習センター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。
生活自立相談 (予約制、空きがあれば当日可)	8月23日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp/
心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)	8月24日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎・予約 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118
若者自立のための無料相談 (予約制)	8月24日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談 (厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

